

Ljudmiljö

Ljudmiljön i skolan består av många olika typer av ljud i olika styrka. Det kan exempelvis vara ljudet från smartboarden, kompisarnas prat eller just ventilationen som låter. Det kan också vara ljud från skolgården, kapprummet eller från klassrummet bredvid. Ljudmiljön påverkas av de fysiska förutsättningarna i rummet, hur många personer som vistas i rummet samt hur verksamheten utformas. I en god ljudmiljö finns möjlighet att urskilja de viktiga ljud som behövs i den situationen utan ansträngning.

Vi människor är olika känsliga för ljud och påverkas olika mycket av störande ljud runt omkring oss när vi ska fokusera på att exempelvis uppfatta tal. Ljud påverkar oss i olika grad. Att vara i en ljudrik miljö kan orsaka konsekvenser som trötthet och andra stressreaktioner. När elever ska tillägna sig ny kunskap så är en god ljudmiljö av stor vikt, och för vissa elever är det helt avgörande för lärande och utveckling.

Ljudet omkring oss består av vågor. Om ljudvågorna har hårda ytor att studsas på så som fönster och skåpluckor så stannar de kvar längre och det blir mer buller/oönskat ljud. Om ljudvågorna istället möter öppna hyllor och gardiner så bryts de och det blir mindre buller/oönskat ljud.

Tysta möbler och ljudabsorbenter från bullerfria sortiment är effektiva åtgärder för att förbättra ljudmiljön. Även genomtänkt användning av textilier så som kraftigare gardiner och tjocka mattor gör stor skillnad för ljudmiljön i skola och fritidshem.

Små åtgärder som kan göra skillnad:

- Klä borden med filttyg och vaxduk eller "golvbitar".
- Använd "silent socks" på bords- och stolsben. Även möbeltassar eller tennisbollar kan användas.
- Smörj dörrarna så att de inte gnisslar och använd tätninglistor som dämpning vid stängning. En golvlister minskar att ljuden "spiller" mellan rummen.
- Välj i största möjliga mån tysta mjuka lekmaterial, exempelvis mjuka klossar och bilar med gummihjul.
- Färgsortera lego för att ta bort bullret som uppkommer när man gräver efter en kloss i rätt färg.
- Skåpluckor och lådor ska när de stängs möta dämpande tätninglistor.
- Klä in förvaringslådor med filttyg eller liggunderlag i botten.
- Byt ut metall och porslin mot trä eller plast.

Det finns flera pedagogiska strategier att använda sig av i arbetet med att förbättra ljudmiljön. Mänskliga röster är den ljudkälla som vår hjärna har svårast att stänga ute, och kan därför vara en besvärlig bullerkälla. Att dela upp eleverna på olika sätt samt att stänga dörrar mellan rummen där det pågår lek och andra aktiviteter är därför eftersträvanvärt.

En viktig del i arbetet med att förbättra ljudmiljön är att skapa en medvetenhet om ljud. Genom att eleverna tidigt förstår att vi är en del av varandras ljudmiljö så kan även de vara delaktiga i att hålla arbetet aktuellt. Ljudvandringar och ljudmemory är två förslag på hur elever och vuxna tillsammans kan arbeta med ljudmiljö.

Nedan följer några tips att tänka på för att sänka ljudnivån i skola:

- Medveten placering i olika situationer - lektioner i klassrummet, vid förflyttning, lektioner utanför klassrummet, lunch.
- Dela upp eleverna i mindre grupper och nyttja de rum som finns.
- Använd uppstartsövningar i början av lektion.
- Tydliggör med bildstöd vilka ljudnivåer som ska användas vid olika aktiviteter.
- Inled gärna lunchen med exempelvis fem tysta minuter.
- Använd skärmar i klassrummet.

Nedan följer några tips att tänka på för att sänka ljudnivån i på fritids:

- Ha samlingen med fasta platser där alla kan se varandra, och uppmuntra eleverna att räcka upp handen om de vill säga något. Låt några elever i taget gå från samlingen.
- Var delaktig i lek och aktivitet som förebild för vilken ljudnivå vi har när vi pratar.
- Använd skärmar för att skapa stationer med tydliga lärmiljöer i rummen.
- Ta bort bakgrundsljud såsom musik, diskmaskin och köksfläkt.
- Dela upp eleverna i mindre grupper med hjälp av exempelvis en aktivitetstavla där antalet elever anpassas till aktiviteterna.
- Ha alla samtal på nära håll och undvik att ropa över rummet.
- Inled gärna matsituationer med exempelvis fem tysta minuter.

Läs mer:

Specialpedagogiska skolmyndigheten *Värderingsverktyg för tillgänglig utbildning*. Härnösand, 2018

Arbetsmiljöverket [Bort med bullret i skolan](#)

Specialpedagogiska skolmyndigheten [Länkar och tips om ljudmiljö](#).